

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN
INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN (*ENDURANCE*)
PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER FUTSAL
SMA NEGERI 3 SUKOHARJO TAHUN 2016/2017**



SKRIPSI

Oleh:

TAUFIK NANDA ADITIYA

K4613135

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Agustus 2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Taufik Nanda Aditiya

NIM : K4613135

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Fartlek* Dan *Interval* Terhadap Daya Tahan (*Endurance*) Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun 2016/2017”, ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 1 Agustus 2017

Yang membuat pernyataan



Taufik Nanda Aditiya

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN
INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN (*ENDURANCE*)
PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER FUTSAL
SMA NEGERI 3 SUKOHARJO TAHUN 2016/2017**

**Oleh:
TAUFIK NANDA ADITIYA
K4613135**

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Agustus 2017**

PERSETUJUAN

Nama : Taufik Nanda Aditiya
NIM : K4613135
Judul Skripsi : PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN
FARTLEK DAN *INTERVAL* TERHADAP DAYA
TAHAN (*ENDURANCE*) PADA PESERTA DIDIK
EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA NEGERI 3
SUKOHARJO TAHUN 2016/2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Surakarta, Agustus 2017

Pembimbing I



Drs. Waluyo, M.Or

NIP. 19660307 199403 1 002

Pembimbing II



Ahmad Septiandika Adirahma, S.Pd, M.Or

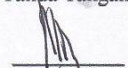



NIP. 19860927 201504 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Taufik Nanda Aditiya
NIM : K4613135
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Fartlek* dan *Interval* Terhadap Daya Tahan (*Endurance*) Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun 2016/2017.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari...Selasa, 29 Agustus 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal...2... bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Sunardi, M.Kes		<u>5.9.2017</u>
Sekretaris	: Waluyo, S.Pd., M.Or		<u>31.8.2017</u>
Anggota I	: Drs. Waluyo, M.Or		<u>11.9.2017</u>
Anggota II	: Ahmad Septiandika Adirahma, S.Pd., M.Or		<u>7.9.2017</u>

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada

Hari : Senin

Tanggal : 11 September 2017

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret,



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Drs. Sunardi, M.Kes

NIP. 19581121 199003 1 004

ABSTRAK

Taufik Nanda Aditiya. K4613135. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL* TERHADAP DAYA TAHAN (*ENDURANCE*) PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA NEGERI 3 SUKOHARJO TAHUN 2016/2017**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Agustus 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk menguji ada tidaknya pengaruh penerapan metode latihan *fartlek* dan *interval* terhadap daya tahan (*endurance*) pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun 2016/2017, (2) Latihan yang lebih efektif dan efisien antara latihan *fartlek* dan *interval* terhadap daya tahan (*endurance*) pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun 2016/2017.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun 2016/2017. Jumlah peserta didik adalah 30 peserta didik. Keseluruhan subjek dijadikan sampel penelitian. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data daya tahan (*endurance*) mengenai kapasitas VO_2 Max. Tes dan Pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan melakukan tes *Multystage Fitness Test (MFT)*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedan (uji-t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji normalitas dan uji homogenitas.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *fartlek* dan *interval* terhadap daya tahan (*endurance*) pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun 2016/2017, ($t_{hitung} = 2,6651 > 1,7613$); (2) Metode latihan *interval* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan *fartlek* terhadap daya tahan (*endurance*) pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun 2016/2017. Berdasarkan persentase peningkatan daya tahan (*endurance*) menunjukkan bahwa kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *interval*) adalah 5,64 % > kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *fartlek*) adalah 2,62 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *fartlek* dan *interval* terhadap daya tahan (*endurance*) pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun 2016/2017; (2) Latihan *interval* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *fartlek* terhadap daya tahan (*endurance*) pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun 2016/2017.

Kata Kunci: Futsal, *Fartlek*, *Interval*, Daya Tahan.

ABSTRACT

Taufik Nanda Aditiya. K4613135. DIFFERENCES INFLUENCE OF FARTLEK AND INTERVAL EXERCISE METHODS TO ENERGENCY PARTICIPANTS IN EXTRAKULICULAR LEVELS OF FUTSAL SHS 3 SUKOHARJO YEAR 2016/2017. Thesis, Surakarta: Faculty of Entrepreneurship and Education, Sebelas Maret University Surakarta, August 2017.

The purpose of this study is to determine: (1) To test whether there is influence of the application of fartlek and interval training methods to endurance in extracurricular students futsal SHS 3 Sukoharjo 2016/2017, (2) More effective and efficient between fartlek and interval training on Endurance in extracurricular students of SHS 3 Sukoharjo year 2016/2017.

The type of research used is quantitative experimental research. Subjects used in this study are extracurricular students futsal SHS 3 Sukoharjo 2016/2017. The number of learners is 30 students. The entire subject is used as the research sample. The data collected in this research is Endurance data about VO2 Max capacity. The tests and measurements used to collect data are by performing the Multistage Fitness Test (MFT) test. The data analysis technique used in this research is the difference test (t-test) by passing the first requirement test such as normality test and homogeneity test.

The result of the study was: (1) There was a significant comparison of the effects of fartlek training method and interval training on emergency participants in futsal extracurricular learners of SHS 3 SUKOHARJO year 2016/2017, ($t_{count} = 2,6651 > 1,7613$); (2) Interval training methods better than fartlek training method for emergency participants in futsal extracurricular learners of SHS 3 SUKOHARJO year 2016/2017. Based on the percentage increase of physical endurance showed that group 2 (who received treatment with interval training method) was 5,64% > group 1 (who received treatment fartlek training method) was 2,62%.

The conclude of the result as: (1) There was a comparison of the effects of fartlek training method and interval training on emergency participants in futsal extracurricular learners of SHS 3 SUKOHARJO year 2016/2017; (2) Interval training method better than fartlek training method on the physical endurance of extracurricular learners SHS 3 SUKOHARJO year 2016/2017.

Keywords: *Futsal, Fartlek, Interval, Emergency Participants.*

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(Q.S Al-Insyirah,6-8)

“Setiap orang berbakat di bidang tertentu dan kita hanya harus menemukan bakat apa yang kita miliki”

(Evelyn Blose Holman)

“Belajar adalah proses penemuan secara terus-menerus tanpa akhir”

(Bruce Lee)

“Hidup adalah sebuah pilihan, dimana kita akan memilih sesuatu yang akan kita perjuangkan sampai kita mendapatkannya”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan, dengan kerendahan hati teriring salam dan doa, kupersembahkan karya sederhana ini untuk:

Bapakku (Suparno) dan Ibuku (Rubiyanti)

“Kedua orang tuaku yang tak henti-hentinya mendoakan, mendidik, memberikan semangat, memotivasi serta tak ada hentinya berjuang untukku”.

Keluarga Pembinaan Prestasi Futsal UNS

“Terimakasih untuk ilmu yang kudapatkan dari Pelatih dan teman-temanku, semoga ilmu yang saya dapatkan itu memberikan dampak yang positif bagi diri saya. Terimakasih buat kebersamaan serta canda tawa disaat latihan”.

Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo

“Terimakasih untuk semangat, dukungan dan bantuan kalian. Terimakasih pula untuk canda, tawa dan perjuangan yang telah di lewati bersama selama ini. Dengan perjuangan dan kebersamaan kalian pasti bisa berprestasi terus lagi dan lagi. Semangat dan sukses untuk kalian, semoga bisa meraih impian menjadi Juara di Event Nasional”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan, dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL* TERHADAP DAYA TAHAN (*ENDURANCE*) PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA NEGERI 3 SUKOHARJO TAHUN 2016/2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Sunardi, M.Kes. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Waluyo, M.Or selaku pembimbing I yang tiada henti-hentinya selalu bersabar membimbing, mendidik, memberi ilmu yang sangat bermanfaat serta memberi motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ahmad Septiandika Adirahma, S.Pd., M.Or selaku pembimbing II yang selalu memberikan motivasi, pengarahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Sunardi, M.Kes. selaku penguji yang selalu memberikan motivasi, pengarahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Waluyo S.Pd., M.Or. selaku penguji yang selalu memberikan masukan, pengarahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen Penjaskesrek FKIP Universitas Sebelas Maret, yang mengajar saya sehingga saya mendapat ilmu yang bermanfaat bagi penyusunan skripsi ini dan kehidupan saya kelak.
8. Kedua orang tua saya Bapak Suparno dan Ibu Rubiyanti, terima kasih atas segala dukungan, motivasi, doa, dan semangat dari kalian selama ini.
9. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Sukoharjo yang telah memberikan izin penelitian.
10. Guru Penjasorkes SMA Negeri 3 Sukoharjo yang telah memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
11. Peserta didik Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun 2016/2017 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
12. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNS angkatan 2013, terima kasih atas segala dukungan, motivasi, kebersamaan, dan semangat kalian selama ini.
13. Teman-teman dekat saya yang selalu membantu saya dalam penelitian Dennytuta Zulfa Yusliha, Ryan Irfanuddin dan Sholeh Yulianto serta Teman spesial saya Rista Anggita Pramesti yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
14. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.
15. Almamater UNS yang selalu kubanggakan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Agustus 2017

Peneliti,